

# 1. 人生 100 年時代

## 医事万華鏡

「人生100年時代」という言葉を、最近とみに耳にするようになりました。かつて団塊世代が75歳以上を迎える2025年は、すなわち高齢者が激増する時代であり、不謹慎ながらそのことは人口減を示すものと考えられてきました。しかし今では医療技術や保健制度が充実し、元気で健康な高齢者が一昔前に比べて一段と増えてきています。高齢者の多くが、人生100年時代を享受できる時代が現実のものとなりつつあります。

とはいえ、人生100年時代というのは手放して喜べるものではありません。定年後の長い時間をいかに過ごしていくべきかの「生き方」に加え、「お金」の問題も当然のようにつき纏うからです。そこで今、定年年齢の引き上げ（定年制廃止）も検討されています。また、寝たきりの高齢者も実際は増えていきます。平均寿命と健康寿命の差が縮まっていないことがこのことを物語っています。ただそんな人生には喜びもまた少ないでしょうし、支える側の負担もあります。つまり、人生100年時代を生き抜くには、前提として「健康」でなければならぬということです。

わが社は今から33年前の設立当初より、「心身ともに健康で豊かな長寿社会の実現」を会社の理念として掲げてきました。高齢になっても心身ともに健康であることが、当人のみならず社会に対しても大きく寄与するものと考えていたからです。一方米国では、今65歳以上を「Golden Ager」と呼び、後進の育成と社会貢献の役割を担う尊敬される世代と位置付けています。この考え方はわが社の理念と呼応するもので、Golden Agerという考えを、わが国に広めることが今まさに求められているように思われます。

わが国では高齢者を蔑ろにする傾向が見られますが、こうしたGolden Agerが、自身が社会に支えられるべき存在であるとする固定観念から脱却し、社会を支える存在になろうと努める社会に変貌していくことが期待されています。つまり、日頃から自身の健康・生活管理を心掛け、医療・介護制度に依存しない健康な心身を維持しながら、幅広い世代とともに労働・奉仕・余暇活動を含めた社会参画を積極的に行うべく、発想や行動を転換していくということです。

人生100年時代が現実のものとなりつつある現在、Golden Agerが健康な心身を維持し自立して活躍できると、すなわち心身ともに健康で豊かな長寿社会を実現させることは、わが国のみならず今後高齢化を迎えるおよそ全ての国々に対しても大いなる範となることでしょう。

(JMS主幹・野村元久)

